

Plan żywieniowy: Jadłospis M 16.03. - 27.03.2026

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2026-03-16
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Przedszkole grupa mieszana A (grupa) [właściciel: miejskieprzedszkole7] 1. Dziewczęta (wiek: 3 - 3; liczba: 21) Dzieci 2. Chłopcy (wiek: 3 - 3; liczba: 17) Dzieci 3. Dziewczęta (wiek: 4 - 4; liczba: 15) Dzieci 4. Chłopcy (wiek: 4 - 4; liczba: 8) Dzieci 5. Dziewczęta (wiek: 5 - 5; liczba: 10) Dzieci 6. Chłopcy (wiek: 5 - 5; liczba: 22) Dzieci 7. Dziewczęta (wiek: 6 - 6; liczba: 19) Dzieci 8. Chłopcy (wiek: 6 - 6; liczba: 20) Dzieci
Norma na energię dla podanej grupy:	1249.72 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	75%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 60%, białka: 15%, tłuszczów: 30%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2026-03-16		
I śniadanie	obiad	podwieczerek
1. Kakao naturalne na mleku 2% z miodem 200.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 96%, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 2%, Miód pszczeli 2% 2. Butki wrocławskie 40.00g 3. Masło ekstra (mleko) 5.00g 4. Twarożek z dodatkiem suszonych pomidorów 20.00g składniki: Ser twarogowy chudy (mleko) 78%, Suszone pomidory z czosnkiem i bazylią KAMIS 15%, Szczypiorek 7%, Oregano suszone 1% 5. Papryka żółta 20.00g 6. Rukola 10.00g 7. Gruszka 100.00g	1. Barszczyk czerwony zabelany z ziemniakami 250.00g składniki: Woda wodociągowa 38%, Ziemniaki średnio 17%, Burak 12%, mleko 2% łaciaste 8%, Pietruszka korzeń 8%, Marchew 8%, Skrzydło indyka 8%, Cytryna 2%, Koper ogrodowy 0%, Sól morsa jodowana 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 2. Łazanki z kiełbasą i pieczarkami 240.00g składniki: Kapusta biała 23%, Kapusta kwaszona 23%, Makaron lubelski domowy łazanka As - Babuni (mąka pszenna) 15%, Kiełbasa podwawelska 13%, Kiełbasa krakowska sucha 10%, Cebula 8%, Pieczarka uprawna świeża 8%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Kompot agrestowo-malinowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Agrest 8%, Maliny mrożone 6%, Cukier trzcinowy nierafinowany Diamant 1%	1. Zapiekanka z szynką i mozzarellą 60.00g składniki: Chleb tostowy (mąka pszenna, żytnia) 60%, szynka biała 18%, Ser mozzarella wióry 16% [składniki: MLEKO pasteryzowane, podpuszczka, sól, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Masło ekstra (mleko) 6%, Ziola prowansalskie 0% 2. Herbata szalwiovą z wiśnią 200.00g składniki: Woda wodociągowa 90%, Wiśnie mrożone bez pestek HORTEX 7%, Cukier trzcinowy nierafinowany Diamant 2%, Szalwia ekspresowa 1% 3. Melon 100.00g

Dzień: 2 - Wtorek, 2026-03-17

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Kawa inka na mleku 2% z miodem 2016 200.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 96%, Miód pszczeli 2%, kawa inka 2% 2. Bułka wieloziarnista 40.00g 3. Masło ekstra (mleko) 5.00g 4. Szynka tradycyjna 20.00g 5. Ogórek 20.00g 6. Papryka czerwona 15.00g 7. Jabłko 60.00g	1. Zupa ogórkowa na indyku z ryżem 2016 200.00g składniki: Ogórek kwaszony 21%, Skrzydło indyka 16%, Marchew 15%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 11%, Pietruszka korzeń 11%, Seler korzeniowy 9%, Ryż biały 9%, Por 6%, Pieprz czarny MIELONY 1% 2. Kopytka w sosie mięsnym 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 35%, Ziemniaki średnio 35%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 11%, Cebula 7%, Oliwa z oliwek 3%, Jaja kurze całe (jaja) 3%, Skrobia ziemniaczana 2%, Pieprz czarny MIELONY 1%, natur przyprawa warzywna do potraw vegeta 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 1% 3. Surówka z kapusty pekińskiej 80.00g składniki: Kapusta pekińska 62%, Marchew 18%, Jabłko 13%, Oliwa z oliwek 6%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. Kompot truskawkowo - malinowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 73%, Truskawki 15%, Maliny mrożone 11%, Miód pszczeli 2%	1. Koktajl z mango 160.00g składniki: Kefir 2% tłuszczu (mleko) 53%, Mango 21%, Pomarańcza 16%, Limonka S 11% 2. Bagietka pszenna (mąka pszenna) 30.00g

Dzień: 3 - Środa, 2026-03-18

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Kakao naturalne na mleku 2% z miodem 2016 200.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 96%, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 2%, Miód pszczeli 2% 2. Chleb wiejski (mąka pszenna, żytnia) 40.00g 3. Masło ekstra (mleko) 5.00g 4. Twarożek z łososiem wędzonym 20.00g składniki: Ser twarogowy półtłusty (mleko) 54%, Łosoś wędzony (ryba) 30%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 16%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Ogórek kwaszony 20.00g 6. Papryka żółta 15.00g 7. Kubuś mus owocowy 100.00g	1. Krupnik jęczmienny na mięsie drobiowym 2016 250.00g składniki: Marchew 26%, Kasza jęczmienna perłowa 20%, Ziemniaki średnio 20%, Pietruszka korzeń 13%, Koper ogrodowy 7%, Mięso z piersi indyka. bez skóry 7%, Seler korzeniowy 3%, Cebula 3%, Por 2% 2. Kluski leniwe z serem białym i cynamonem 2016 180.00g składniki: Ziemniaki średnio 53%, Ser twarogowy półtłusty (mleko) 23%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 13%, Jaja kurze całe (jaja) 8%, Skrobia ziemniaczana 2%, Masło ekstra (mleko) 2%, Cynamon mielony 1% 3. Surówka z marchewki i pomarańczy 2016 80.00g składniki: Marchew 45%, Pomarańcza 45%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 9% 4. Kompot z owoców mieszanych 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%	1. Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, żytnia) 30.00g 2. Masło ekstra (mleko) 5.00g 3. Schab z pieca 15.00g [składniki: Schab 98%] 4. sałata lodowa 10.00g 5. Pomidor 20.00g 6. Herbatka rumiankowa z miodem 20.00g składniki: Woda wodociągowa 94%, Miód pszczeli 5%, Herbata rumiankowa 1%

Dzień: 4 - Czwartek, 2026-03-19

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Płatki orkiszowe na mleku z dodatkiem żurawiny 200.00g składniki: mleko 2% łaciate 85%, Żurawina S 9%, Płatki orkiszowe pełnoziarniste KUPIEC (pszenica) 7% 2. Chałka pszenna 35.00g 3. Masło ekstra (mleko) 5.00g 4. Szynka biała 15.00g 5. Ogórek 20.00g 6. Papryka do chrupania 30.00g	1. Zupa brokułowa z ziemniakami 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 27%, Brokuły mrożone 23%, Skrzydło indyka 10%, mleko 2% łaciate 10%, Marchew 9%, Seler korzeniowy 7%, Pietruszka korzeń 7%, Por 5%, Pietruszka korzeń 2%, natur przyprawa warzywna do potraw vegeta 1%, Pieprz czarny MIELONY 0% 2. Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 120.00g składniki: Wieprzowina łopatka 30%, Kapusta biała 30%, Ryż Basmati Kupiec 13%, Passata S 13%, Cebula 8%, mąka orkiszowa s 4%, Jaja kurze całe (jaja) 3% 3. Ziemniaki średnio 150.00g 4. Ogórek kwaszony 80.00g 5. Kompot z aroni i jabłek 200.00g składniki: Woda wodociągowa 82%, Aronia 8%, Jabłko 8%, Cukier trzcinowy nierafinowany Diamant 2%	1. Deserek truskawkowy z dodatkiem jogurtu greckiego 150.00g składniki: Truskawki 38%, twaróg sernikowy piątница 31%, Jogurt naturalny typ grecki Bakoma (mleko) 23%, Miód pszczeli 8% 2. Wafle pełnoziarniste 12.00g

Dzień: 5 - Piątek, 2026-03-20

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Kawa inka na mleku 2% z miodem 2016 200.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 96%, Miód pszczeli 2%, kawa inka 2% 2. chleb dworski 40.00g 3. Masło ekstra (mleko) 5.00g 4. Mozzarella mini 20.00g 5. Mix warzyw 60.00g składniki: Pomidor 20%, Ogórek 20%, Papryka czerwona 20%, Papryka żółta 20%, Sałata 20% 6. Mandarynki 60.00g	1. Zupa krem z ciecierzycy 2016 250.00g składniki: Marchew 39%, Ciecierzycza 24%, Pietruszka korzeń 20%, Mięso z ud kurczaka bez skóry 10%, Seler korzeniowy 2%, Por 2%, Cebula 2%, Pieprz czarny MIELONY 0% 2. Grzanki graham 15.00g 3. Filet z ryby duszony w jarzynach 120.00g składniki: miruna 44%, Marchew 12%, Passata S 11%, Seler korzeniowy 9%, Oliwa z oliwek 9%, Pietruszka korzeń 7%, Por 6%, Sól morską jodowana 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0% 4. Ziemniaczki z koperkiem 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Koper ogrodowy 10% 5. Kompot z porzeczek czerwonej 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 91%, Porzeczek czerwone 9%	1. Babka biszkoptowa 50.00g 2. Herbata miętowa z cytryną 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cytryna 1%, Cukier 1%, Herbata miętowa 1% 3. Kiwi 60.00g

Dzień: 6 - Poniedziałek, 2026-03-23

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Kakao naturalne na mleku 2% z miodem 2016 200.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 96%, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 2%, Miód pszczeli 2% 2. Chleb wiejski (mąka pszenna, żytnia) 40.00g 3. Masło ekstra (mleko) 5.00g 4. Pasta jajeczna 2016 20.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 83%, majonez kielecki 5%, musztarda 5%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 5%, Szczypiorek 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0% 5. Ogórek 20.00g 6. Papryka czerwona 20.00g 7. Gruszka 60.00g	1. Zupa z fasolką szparagową i ryżem pełnoziarnistym 220.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 35%, Marchew 13%, Noga (udo) kurczaka 12%, Ryż pełnoziarnisty S 10%, Pietruszka korzeń 10%, Seler korzeniowy 10%, mleko 2% łaciate 9%, Pieprz czarny MIELONY 1%, natur przyprawa warzywna do potraw vegeta 1% 2. Pene z kurczakiem w sosie szpinakowo-śmietanowym 200.00g składniki: Makaron Pióra Lubella penne Rigate (mąka pszenna) 38%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 28%, Szpinak mrożony 19%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 9%, Olej 3 ziarna Kujawski 3%, mąka orkiszowa s 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 1%, Czosnek 1%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Mini marchewka na parze 40.00g składniki: Marchewka mini Hortex 95%, Masło ekstra (mleko) 5% 4. Kompot z owoców mieszanych 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%	1. Liofilizowane owoce w jogurcie z chia 120.00g składniki: Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 83%, owoce liofilizowane 8%, Nasiona Chia 4%, Miód pszczeli 4% 2. Wafelki zbożowe 12.00g

Dzień: 7 - Wtorek, 2026-03-24

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Kawa inka na mleku 2% z miodem 2016 200.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 96%, Miód pszczeli 2%, kawa inka 2% 2. Chleb jaglany 40.00g [składniki: Mąka jaglana, Kukurydziana, skrobia pszenna, kukurydziana, kasza jaglana, bardzo niska zawartość glutenu.] 3. Masło ekstra (mleko) 5.00g 4. Szynkówka wieprzowa 15.00g 5. Pomidorki koktajlowe 20.00g 6. Papryka żółta 20.00g	1. Zupa jarzynowa z kuskusem 200.00g składniki: Skrzydło indyka 17%, mleko 2% łaciaste 17%, Kasza kuskus (pszenica) 17%, Marchew 11%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 8%, Por 8%, Kalafior 8%, Pietruszka liście 4%, Pieprz czarny MIELONY 2% 2. Polędwiczki wp. w sosie własnym 120.00g składniki: Wieprzowina, polędwica S 60%, Oliwa z oliwek 13%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 13%, Cebula 9%, Czosnek 4%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Liść laurowy 0%, Sól morską jodowaną 0% 3. Ziemniaczki z koperkiem 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Koper ogrodowy 10% 4. Surówka z selera z jabłkiem i marchewką 70.00g składniki: Seler korzeniowy 33%, Jabłko 25%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 25%, Marchew 17% 5. Kompot z czarnej porzeczki 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 91%, Porzeczki czarne 9%	1. Kisiel z tartym jabłuszkiem 150.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Sok owocowy s 20%, Jabłko 20%, Skrobia ziemniaczana 4% 2. Biszkopty OVAL 12.00g

Dzień: 8 - Środa, 2026-03-25

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Kakao naturalne na mleku 2% z miodem 2016 200.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 96%, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 2%, Miód pszczeli 2% 2. Butki wrocławskie 40.00g 3. Masło ekstra (mleko) 5.00g 4. Humus z twarogiem 15.00g składniki: twaróg wiejski półtłusty piątnica 54%, Ciecierzycza 40%, Czosnek 4%, Cytryna 2%, Sól morską jodowaną 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Ogórek kwaszony 20.00g 6. Papryka czerwona 15.00g 7. Batonik owocowy 16.00g	1. Zupa ziemniaczana z ziołami 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Marchew 19%, Skrzydło indyka 14%, Pietruszka korzeń 14%, Seler korzeniowy 14%, Pietruszka liście 1%, Majeranek suszony 1%, Tymianek 1%, Zioła prowansalskie 1%, natur przyprawa warzywna do potraw vegeta 0% 2. Kaszotto z indykiem 180.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 26%, Kasza bulgur (pszenica) 21%, mleko 2% łaciaste 16%, Pieczarka uprawna świeża 11%, Papryka czerwona 6%, Cebula 5%, Pietruszka liście 5%, Oliwa z oliwek 5%, Czosnek 3%, Sól morską jodowaną 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% 3. Sos pomidorowy z pasatą 2016 60.00g składniki: Passata S 64%, Olej rzepakowy uniwersalny 11%, Cebula 7%, Marchew 7%, Seler naciowy 7%, Czosnek 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Bazylia suszona 0%, Oregano suszone 0% 4. Surówka z kapusty włoskiej 2016 60.00g składniki: Kapusta włoska 24%, Marchew 16%, Jabłko 12%, Ogórek kwaszony 12%, Pietruszka liście 8%, Cebula 8%, Seler korzeniowy 4%, Pietruszka korzeń 4%, majonez kielecki 4%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 4%, Sok cytrynowy 1%, musztarda 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Cukier 1% 5. Kompot truskawkowo - malinowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 73%, Truskawki 15%, Maliny mrożone 11%, Miód pszczeli 2%	1. Chałka słodka z masłem 30.00g składniki: chałka słodka 88% [składniki: Mąka pszenna, woda, cukier, jaja, tłuszcze roślinne, drożdże, olej roślinny, mleko w proszku, sól.], Masło ekstra (mleko) 13% 2. Herbatka z malinami 200.00g składniki: Woda wodociągowa 86%, Maliny mrożone 9%, Miód pszczeli 4%, herbata lipton 1% 3. Kiwi 60.00g

Dzień: 9 - Czwartek, 2026-03-26

I śniadanie	obiad	podwieczorek
- Herbata z cytryną i miodem z dodatkiem imbiru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cytryna 1%, Miód pszczeli 1%, herbata lipton 1%, Imbir mielony 0% Weka pszenna 35.00g - Masło ekstra (mleko) 5.00g - Pasta z makreli z ogórkiem kwaszonym 2016 15.00g składniki: Makreła wędzona (ryba) 70%, Ogórek kwaszony 23%, Cebula 5%, Szczypiorek 2% - Papryka żółta 20.00g - sałata Roszponka 7.00g Jogurcik owocowy Piątnica 100.00g	- Kremowa zupa z cukini 250.00g składniki: Cukinia 42%, Ziemniaki średnio 42%, mleko 2% taciaste 9%, Śmietana 30% 4%, Masło ekstra (mleko) 3%, Zioła prowansalskie 1%, natur przyprawa warzywna do potraw vegeta 0% - Naleśniki z serem białym i musem jabłkowym 2016 200.00g składniki: Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 39%, Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 21%, Ser twarogowy półtłusty (mleko) 16%, Jabłko 10%, Jaja kurze całe (jaja) 5%, Cukier 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% - Kompot agrestowo-malinowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Agrest 8%, Maliny mrożone 6%, Cukier trzcinowy nierafinowany Diamant 1%	- Chleb orkiszowy (mąka pszenna, żytnia) 30.00g - Masło ekstra (mleko) 5.00g - Kabanosy 20.00g - Pomidor 20.00g - Ogórek 20.00g - Herbata z melisy i pomarańczy 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Pomarańcza 2%, Cukier 1%, Herbata melisa z pomarańczą 1% - Banan 60.00g

Dzień: 10 - Piątek, 2026-03-27

I śniadanie	obiad	podwieczorek
- Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 2016 200.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki owsiane 13% chleb dworski 30.00g - Masło ekstra (mleko) 5.00g - Twarożek z syropem klonowym i cynamonem 15.00g składniki: twaróg wiejski półtłusty piątnica 76%, Syrop klonowy 20%, Cynamon mielony 4% - Marchewka do chrupania 40.00g	- Zupa zaciekowa 2016 220.00g składniki: Marchew 30%, Kurczak tuszka 29%, zacierka jajeczna 17%, Pietruszka korzeń 16%, Seler korzeniowy 3%, Cebula 3%, Por 2%, Koper ogrodowy 1% - Miruna filety panierowane smażone 2016 70.00g składniki: miruna 67%, bułka tarta 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 6%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 6%, Jaja kurze całe (jaja) 2%, Pieprz czarny MIELONY 0% - Puree ziemniaczane 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 93%, mleko 2% taciaste 7% - Surówka z kapusty kiszzonej 60.00g składniki: Kapusta kwaszona 50%, Marchew 17%, Jabłko 12%, Cebula 8%, Oliwa z oliwek 8%, Cukier 5%, Pieprz czarny MIELONY 0% - Kompot z owoców mieszanych 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%	- Galaretka owocowa 130.00g [składniki: Cukier, żelatyna, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne, maltodekstryna.] Ciastko biszkoptowe Lubiś 24.00g - Melon 60.00g

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2026-03-16

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
				Zawartość w porcji			
Wartość energetyczna [kcal]	10%	937.3	328.2	400.5	195.8	924.6	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3711	1381.7	1681.1	825.1	3888	99
Białko [g]	10%	9.3975	13.7	21.2	7.5	42.5	453
Tłuszcz [g]	10%	37.125	9.5	14.1	5.1	28.8	78
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.035	5.2	4.6	2.8	12.6	1225
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.035	2.8	6.4	0.7	10	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.035	0.7	1.4	0.3	2.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	25.2	46.1	8	79.4	35
Węglowodany ogółem [g]	10%	136.58	48.29	50.37	30.69	129.36	94
Cukry [g]	10%	Maks: 27.32	11.92	11.39	11.35	34.68	128
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.6375	2.71	6.74	1.77	11.23	116
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	17.81
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	27.18
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	55
Sód [mg]	10%	696.0225	272.86	818.91	291.08	1382.86	199
Potas [mg]	10%	760.23	409.41	937.45	389.12	1735.99	228
Wapń [mg]	10%	535.23	239.39	98.97	33.53	371.9	69
Fosfor [mg]	10%	301.02	223.9	244.26	52.6	520.77	172
Magnez [mg]	10%	72.7875	36.24	55.12	31.77	123.13	170
Żelazo [mg]	10%	2.7825	0.91	2.92	1.01	4.85	174
Witamina A [µg]	25%	220.68	46.45	80.41	15	141.86	64
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.13	0.76	0.02	0.92	12
witamina E [mg]	30%	4.5	0.74	1.29	0.27	2.31	52
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.3525	0.1	0.4	0.08	0.6	171
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.3525	0.39	0.35	0.04	0.79	225
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2825	0.56	5.34	1.03	6.94	162
Witamina C [mg]	55%	27.84	3.52	28.21	9	40.74	146
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1124.43	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.74005625	0.75	2.27	0.8	3.45	221

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2026-03-17

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
				Zawartość w porcji			
Wartość energetyczna [kcal]	10%	937.3	292.6	511.9	143.9	948.5	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3711	1229.7	2146.5	608.2	3984.6	101
Białko [g]	10%	9.3975	13	26.8	3.1	43	458
Tłuszcz [g]	10%	37.125	10.2	20.1	2.3	32.7	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.035	5.1	5.3	1.1	11.5	1120
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.035	2.1	10.7	0.5	13.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.035	0.2	2.6	0	3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	24.9	89.7	6	120.7	54
Węglowodany ogółem [g]	10%	136.58	37.98	60.07	27.93	125.98	92
Cukry [g]	10%	Maks: 27.32	7.18	8.56	10.82	26.57	97
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.6375	1.99	8.4	0.91	11.31	118
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	15.84
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	27.3
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	56.86
Sód [mg]	10%	696.0225	386.41	952.89	181.28	1520.6	219
Potas [mg]	10%	760.23	375.26	1119.25	134.07	1628.58	214
Wapń [mg]	10%	535.23	214.24	112.23	85.56	412.04	77
Fosfor [mg]	10%	301.02	162.54	384.83	61.31	608.69	202
Magnez [mg]	10%	72.7875	25.47	93.13	10.3	128.92	177
Żelazo [mg]	10%	2.7825	0.49	2.76	0.16	3.42	123
Witamina A [µg]	25%	220.68	57.42	60.33	9.28	127.04	57
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.06	0.27	0.02	0.37	5
witamina E [mg]	30%	4.5	0.71	2.07	0.05	2.83	63
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.3525	0.08	0.22	0.03	0.34	98
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.3525	0.31	0.33	0.1	0.75	212
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2825	0.49	10.19	0.1	10.79	253
Witamina C [mg]	55%	27.84	13.81	27.72	5.57	47.11	170
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1124.43	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.74005625	1.07	2.64	0.5	3.8	243

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2026-03-18

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	937.3	305.4	511.2	123.8	940.5	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3711	1285	2158.4	520.1	3963.5	101
Białko [g]	10%	9.3975	13.1	22	5.4	40.6	432
Tłuszcz [g]	10%	37.125	9.2	7.1	4.8	21.2	57
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.035	5.2	3.1	2.7	11.2	1084
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.035	2.5	1.8	1	5.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.035	0.5	1.1	0	1.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	30.6	63.8	11.1	105.7	47
Węglowodany ogółem [g]	10%	136.58	43.72	95.49	14.79	154.01	113
Cukry [g]	10%	Maks: 27.32	11.63	7.08	1.09	19.82	73
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.6375	2.88	11.43	0.21	14.53	151
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	17.35
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	24.97
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	57.68
Sód [mg]	10%	696.0225	429.75	155.46	269.8	855.03	123
Potas [mg]	10%	760.23	358.55	1392.13	52.28	1802.98	237
Wapń [mg]	10%	535.23	232.27	147.27	2.75	382.3	72
Fosfor [mg]	10%	301.02	229.48	407.79	4.45	641.73	212
Magnez [mg]	10%	72.7875	42.15	95.61	1.66	139.43	191
Żelazo [mg]	10%	2.7825	0.79	3.59	0.11	4.51	162
Witamina A [µg]	25%	220.68	38.63	1336.49	3.45	1378.58	626
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.78	0.26	0.03	1.08	14
witamina E [mg]	30%	4.5	0.38	1.27	0.25	1.91	42
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.3525	0.12	0.35	0.01	0.48	139
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.3525	0.36	0.46	0	0.83	238
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2825	1.09	5.13	0.17	6.39	150
Witamina C [mg]	55%	27.84	1.26	28.59	2.07	31.93	115
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1124.43	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.74005625	1.19	0.43	0.74	2.13	137

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2026-03-19

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	937.3	325.7	446.3	162	934.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3711	1373.7	1878.5	682	3934.3	100
Białko [g]	10%	9.3975	12.5	19.7	6.8	39.1	417
Tłuszcz [g]	10%	37.125	7.6	11.3	4.8	23.8	65
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.035	4.5	3.7	2.6	10.8	1052
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.035	1	4.8	0	5.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.035	0	1.4	0.1	1.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	11.1	49.7	0	60.9	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	136.58	53.04	70.64	23.24	146.93	108
Cukry [g]	10%	Maks: 27.32	18.04	15.95	6.77	40.77	149
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.6375	2.62	8.77	0.93	12.33	128
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	16.68
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	23.6
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	59.71
Sód [mg]	10%	696.0225	258.97	968.65	47.6	1275.23	183
Potas [mg]	10%	760.23	92.47	1571.57	73.83	1737.88	229
Wapń [mg]	10%	535.23	6.93	99.87	14.01	120.82	23
Fosfor [mg]	10%	301.02	13.05	306.54	14.64	334.23	111
Magnez [mg]	10%	72.7875	4.45	116.3	5.71	126.47	174
Żelazo [mg]	10%	2.7825	0.2	3.11	0.45	3.77	135
Witamina A [µg]	25%	220.68	1.2	88.19	28.67	118.07	54
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.03	0.39	0	0.42	5
witamina E [mg]	30%	4.5	0.71	1.63	0.04	2.4	53
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.3525	0	0.43	0.01	0.44	127
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.3525	0.03	0.34	0.03	0.41	117
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2825	0.44	5.22	0.15	5.82	136
Witamina C [mg]	55%	27.84	20.15	43.73	17.2	81.1	291
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1124.43	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.74005625	0.71	2.69	0.13	3.18	204

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2026-03-20

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
				Zawartość w porcji			
Wartość energetyczna [kcal]	10%	937.3	224.3	528.8	191.5	944.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3711	939	2223	810.5	3972.7	100
Białko [g]	10%	9.3975	10	30.5	4.3	44.8	477
Tłuszcz [g]	10%	37.125	10.8	15	2.1	28	75
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.035	6.7	2.3	0.6	9.7	944
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.035	2.1	7.3	0.8	10.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.035	0.2	1.8	0.4	2.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	24.9	18.4	62.1	105.4	47
Węglowodany ogółem [g]	10%	136.58	22.81	73.66	39.43	135.91	100
Cukry [g]	10%	Maks: 27.32	6.9	13.49	23.26	43.67	159
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.6375	2.12	11.51	1.53	15.18	158
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	16.66
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	26.38
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	56.96
Sód [mg]	10%	696.0225	156.62	401.57	28.1	586.3	85
Potas [mg]	10%	760.23	434	1292.21	200.79	1927.01	253
Wapń [mg]	10%	535.23	230.42	97.9	29.88	358.21	67
Fosfor [mg]	10%	301.02	169.45	196.83	65	431.29	143
Magnez [mg]	10%	72.7875	33.99	76.38	13.32	123.7	170
Żelazo [mg]	10%	2.7825	0.59	2.9	0.96	4.46	160
Witamina A [µg]	25%	220.68	66.66	1249.69	65.94	1382.3	626
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.06	0	0.29	0.36	5
witamina E [mg]	30%	4.5	0.66	2.45	0.23	3.35	75
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.3525	0.12	0.27	0.03	0.42	121
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.3525	0.32	0.19	0.12	0.63	182
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2825	0.58	3.87	0.4	4.86	114
Witamina C [mg]	55%	27.84	19.35	29.76	16.45	65.57	236
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1124.43	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.74005625	0.43	1.11	0.07	1.46	93

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Poniedziałek), 2026-03-23

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
				Zawartość w porcji			
Wartość energetyczna [kcal]	10%	937.3	299	523.8	112.9	935.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3711	1256.3	2209.4	477.2	3943.1	100
Białko [g]	10%	9.3975	11.8	30.4	5.1	47.4	504
Tłuszcz [g]	10%	37.125	10.3	10.6	2.1	23.1	63
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.035	5.4	4.4	1.1	11	1064
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.035	2.8	2.8	0.5	6.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.035	0.6	1.1	0	1.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	78.6	62.4	7.2	148.2	66
Węglowodany ogółem [g]	10%	136.58	41.01	79.98	18.33	139.33	102
Cukry [g]	10%	Maks: 27.32	7.41	12.25	5.08	24.76	91
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.6375	2.86	6.99	0.12	9.99	104
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	19.08
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	22.24
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	58.69
Sód [mg]	10%	696.0225	246.97	587.09	91.57	925.65	132
Potas [mg]	10%	760.23	462.06	712.51	182.06	1356.65	179
Wapń [mg]	10%	535.23	235.51	112.92	153.22	501.66	94
Fosfor [mg]	10%	301.02	236.5	307.26	110.51	654.28	218
Magnez [mg]	10%	72.7875	42.22	85.3	15.52	143.05	196
Żelazo [mg]	10%	2.7825	1.33	2.37	0.13	3.83	138
Witamina A [µg]	25%	220.68	96.48	34.23	0.8	131.52	60
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.32	0.15	0.02	0.5	6
witamina E [mg]	30%	4.5	1	1.3	0.02	2.33	51
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.3525	0.13	0.16	0.03	0.34	97
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.3525	0.43	0.29	0.18	0.91	261
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2825	1.03	7.63	0.12	8.79	205
Witamina C [mg]	55%	27.84	16.06	18.26	0.48	34.81	126
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1124.43	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.74005625	0.68	1.63	0.25	2.31	148

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Wtorek), 2026-03-24

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	937.3	267.3	589.5	76.7	933.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3711	1122.5	2473.6	325.3	3921.5	100
Białko [g]	10%	9.3975	11	30.9	0.3	42.3	450
Tłuszcz [g]	10%	37.125	10.6	21.9	0.5	33.1	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.035	5.3	4.7	0	10.1	977
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.035	3	11.5	0	14.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.035	0.2	2.6	0	2.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	30.4	63.2	0	93.7	42
Węglowodany ogółem [g]	10%	136.58	32.11	71.62	18.05	121.79	89
Cukry [g]	10%	Maks: 27.32	1.9	10.92	8.8	21.63	79
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.6375	0.55	9.08	0.77	10.41	108
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	13.08
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	25.19
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	61.73
Sód [mg]	10%	696.0225	434.47	229.75	18.89	683.13	98
Potas [mg]	10%	760.23	285.66	1218.06	66.69	1570.42	207
Wapń [mg]	10%	535.23	208.44	114.66	7.26	330.37	61
Fosfor [mg]	10%	301.02	172.04	245.8	7.24	425.08	141
Magnez [mg]	10%	72.7875	23.09	71.95	3.2	98.25	135
Żelazo [mg]	10%	2.7825	0.33	3.18	0.23	3.74	134
Witamina A [µg]	25%	220.68	35.88	86.75	2.64	125.28	56
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.12	0.15	0	0.28	4
witamina E [mg]	30%	4.5	0.2	2.35	0.1	2.66	59
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.3525	0.11	0.25	0.01	0.38	108
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.3525	0.3	0.26	0	0.57	163
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2825	0.63	3.56	0.05	4.25	99
Witamina C [mg]	55%	27.84	0.89	46.05	1.58	48.53	174
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1124.43	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.74005625	1.2	0.63	0.05	1.7	109

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Środa), 2026-03-25

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	937.3	287.9	506.6	148.2	942.8	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3711	1211.1	2121.6	623.3	3956.1	101
Białko [g]	10%	9.3975	12.3	23.3	2.6	38.3	408
Tłuszcz [g]	10%	37.125	9.7	21	4.6	35.4	95
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.035	5.3	3.2	2.7	11.2	1090
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.035	2.7	10.9	0.8	14.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.035	0.6	3.7	0.1	4.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	25	39.4	8.3	72.8	33
Węglowodany ogółem [g]	10%	136.58	38.24	61.06	25.17	124.48	91
Cukry [g]	10%	Maks: 27.32	3.8	12.31	8.03	24.14	88
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.6375	1.12	10.32	2.23	13.68	142
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	14.24
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	31.97
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	53.79
Sód [mg]	10%	696.0225	366.35	1171.37	54.5	1592.23	229
Potas [mg]	10%	760.23	341.45	1207.83	160.57	1709.87	225
Wapń [mg]	10%	535.23	219.3	110.16	17.75	347.22	65
Fosfor [mg]	10%	301.02	186.15	316.99	18.74	521.89	173
Magnez [mg]	10%	72.7875	36.85	81.79	9.72	128.37	176
Żelazo [mg]	10%	2.7825	0.76	3.13	0.4	4.31	156
Witamina A [µg]	25%	220.68	61.05	283.39	26.62	371.08	168
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.13	0.46	0.02	0.61	8
witamina E [mg]	30%	4.5	0.75	3.63	0.15	4.54	101
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.3525	0.09	0.18	0.01	0.29	84
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.3525	0.32	0.41	0.02	0.76	216
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2825	0.69	5.69	0.26	6.66	155
Witamina C [mg]	55%	27.84	11.12	47.87	15.97	74.96	269
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1124.43	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.74005625	1.01	3.25	0.15	3.98	254

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Czwartek), 2026-03-26

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
				Zawartość w porcji			
Wartość energetyczna [kcal]	10%	937.3	223	486.2	227.2	936.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3711	937.9	2043.1	952.9	3934	100
Białko [g]	10%	9.3975	7.6	16.6	8.2	32.5	346
Tłuszcz [g]	10%	37.125	7.6	16.9	9.4	34	92
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.035	3.9	6.3	4.3	14.6	1412
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.035	1.7	6.7	3.7	12.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.035	0.6	2.7	0.6	4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	11.1	61.6	26.6	99.4	44
Węglowodany ogółem [g]	10%	136.58	31.34	69.09	28.56	129	95
Cukry [g]	10%	Maks: 27.32	4.81	17.97	14.23	37.02	136
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.6375	0.96	4.76	2.45	8.17	84
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	13.97
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	33.25
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	52.78
Sód [mg]	10%	696.0225	277.84	273.74	385.25	936.84	134
Potas [mg]	10%	760.23	52.3	904.58	432.55	1389.43	183
Wapń [mg]	10%	535.23	11.47	146.92	15.21	173.62	32
Fosfor [mg]	10%	301.02	33.82	266.07	71.19	371.1	123
Magnez [mg]	10%	72.7875	12.65	64.85	28.7	106.21	145
Żelazo [mg]	10%	2.7825	0.6	1.93	0.92	3.45	124
Witamina A [µg]	25%	220.68	1.12	52.85	9.25	63.22	29
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.03	0.24	0.19	0.48	6
witamina E [mg]	30%	4.5	0.23	1.96	0.44	2.64	59
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.3525	0.05	0.22	0.17	0.45	130
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.3525	0.02	0.37	0.12	0.52	150
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2825	0.52	2.16	1.84	4.52	106
Witamina C [mg]	55%	27.84	0.68	13.96	6.07	20.72	74
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1124.43	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.74005625	0.77	0.76	1.07	2.34	150

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Piątek), 2026-03-27

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
				Zawartość w porcji			
Wartość energetyczna [kcal]	10%	937.3	235.7	545.6	160.2	941.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3711	989.9	2292.5	676.4	3958.9	100
Białko [g]	10%	9.3975	10.1	27.3	3.5	41	437
Tłuszcz [g]	10%	37.125	9	17.5	3.4	29.9	80
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.035	4.8	3.2	0.5	8.6	833
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.035	2.6	8.7	0	11.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.035	0.8	3.6	0	4.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	23.6	48	0	71.7	32
Węglowodany ogółem [g]	10%	136.58	29.27	74.13	29.11	132.52	96
Cukry [g]	10%	Maks: 27.32	2.5	12.66	21.87	37.03	135
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.6375	1.62	8.98	0.54	11.14	116
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	15.38
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	27.5
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	57.12
Sód [mg]	10%	696.0225	101.69	257.61	65.44	424.75	61
Potas [mg]	10%	760.23	426	1182.43	206.28	1814.71	239
Wapń [mg]	10%	535.23	213.1	77.07	14.58	304.76	57
Fosfor [mg]	10%	301.02	249.4	255.52	11.88	516.81	172
Magnez [mg]	10%	72.7875	53.43	69.17	12.42	135.02	185
Żelazo [mg]	10%	2.7825	1.18	2.66	0.27	4.11	149
Witamina A [µg]	25%	220.68	32.6	868.53	9	910.14	413
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.06	0.87	0	0.94	13
witamina E [mg]	30%	4.5	0.68	2.7	0.04	3.43	76
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.3525	0.16	0.23	0.01	0.42	120
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.3525	0.3	0.25	0.01	0.57	164
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2825	0.67	6.51	0.3	7.49	175
Witamina C [mg]	55%	27.84	1.69	20.43	5.4	27.53	98
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1124.43	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.74005625	0.28	0.71	0.18	1.06	67

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	937.3	938.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3711	3945.7	100
Białko [g]	10%	9.3975	41.1	438
Tłuszcz [g]	10%	37.125	29	78
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.035	11.1	1080
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.035	10.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.035	2.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	95.8	43
Węglowodany ogółem [g]	10%	136.58	133.93	98
Cukry [g]	10%	Maks: 27.32	31.01	114
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.6375	11.8	123
% energii z białka	10%	15	-	16
% energii z tłuszczu	10%	30	-	27
% energii z węglowodanów	10%	60	-	57
Sód [mg]	10%	696.0225	1018.26	146
Potas [mg]	10%	760.23	1667.35	219
Wapń [mg]	10%	535.23	330.29	62
Fosfor [mg]	10%	301.02	502.59	167
Magnez [mg]	10%	72.7875	125.26	172
Żelazo [mg]	10%	2.7825	4.05	146
Witamina A [µg]	25%	220.68	474.91	215
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.59	8
witamina E [mg]	30%	4.5	2.84	63
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.3525	0.42	120
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.3525	0.67	193
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2825	6.65	156
Witamina C [mg]	55%	27.84	47.3	170
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1124.43	0	0
Sól [g]	10%	1.74005625	2.54	163